

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Ebéd	Paradicsomleves^{1,3,9} E: 246kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 34g, Cuk: 13g, Só: 1,6g Pirított tarhonya^{1,3} E: 287kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 3,9g Sertéspörkölt E: 336kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 13g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 120kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Tartármártás^{3,7,10} E: 95kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt mexikói zöldségköret⁹ E: 152kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Fahéjas szilvaleves^{1,7} E: 163kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 42g, Cuk: 24g, Só: 0,5g Rántott csirkemell tepsin sültve^{1,3} E: 190kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Burgonyapüré⁷ E: 230kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 2,3g Vegyes vágott E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Parasztgaluska leves^{1,3} E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Majorannás tokány¹ E: 165kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Bulgur¹ E: 332kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Túrórudi^{5,6,7,8} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves virslivel^{1,6,8,10,11} E: 252kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 3,2g Almás lepény^{1,3,7} E: 479kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 83g, Cuk: 24g, Só: 0,5g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt



Handwritten signature: M. S. G.

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Ebéd	Paradicsomleves^{1,3,9} E: 254kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 35g, Cuk: 13g, Só: 1,6g Pirított tarhonya^{1,3} E: 315kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 3,9g Sertéspörkölt E: 336kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 13g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás^{3,7,10} E: 95kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Párolt mexikói zöldségköret⁹ E: 175kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Fahéjas szilvaleves^{1,7} E: 155kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 39g, Cuk: 19g, Só: 0,5g Rántott csirkemell tepsin sültve^{1,3} E: 205kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Burgonyapüré⁷ E: 244kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 2,3g Vegyes vágott E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Parasztgaluska leves^{1,3} E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Majorannás tokány¹ E: 182kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Bulgur¹ E: 366kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Túrórudi^{5,6,7,8} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves virsliivel^{1,6,8,10,11} E: 262kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 3,2g Almás lepény^{1,3,7} E: 479kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 83g, Cuk: 24g, Só: 0,5g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



Handwritten signature: L. Nagy

Általános iskola gluténszegény 7-10 (egyszeri étkezés) ebéd

Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Ebéd	Paradicsomleves gsz.-tojásm. E: 200kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 40g, Cuk: 20g, Só: 1,5g Pirított tarhonya gsz.-tojásm E: 262kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Sertéspörkölt E: 336kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 13g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pulykanyaka leves gsz.-tojásm.⁹ E: 100kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Halrudacska rántva gsz., tojásm.⁴ E: 263kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás^{3,7,10} E: 95kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Párolt mexikói zöldségköret⁹ E: 152kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Fahéjas szilvaleves gsz.⁷ E: 164kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 42g, Cuk: 24g, Só: 0,5g Grillezett szelet E: 127kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Burgonyapüré⁷ E: 230kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 2,3g Vegyes vágott E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Hamis gulyásleves gsz.-tojásm. E: 199kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Majorannás tokány gsz. E: 186kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Orsó tészta gsz. E: 270kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Túrórudi^{5,6,7,8} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves gsz.^{1,6,8,10,11} E: 162kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Krumplis tészta gsz. E: 442kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



Handwritten signature: Mih. Sz. Sz.

Általános iskola glutén szegény és laktózmentes 11-14 (egyszeri étkezés 4. héf

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 11

	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek
Ebéd	Paradicsomleves gsz.-tojásm. E: 236kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 48g, Cuk: 26g, Só: 1,5g Pirított tarhonya gsz.-tojásm E: 290kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 50g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Sertéspörkölt E: 336kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 13g, Feh.: 10g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pulykanyaka leves gsz.-tojásm.⁹ E: 119kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Halrudacska rántva gsz., tojásm.⁴ E: 263kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt mexikói zöldségköret⁹ E: 175kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Fahéjas szilvaleves gsz.-lm. E: 158kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 43g, Cuk: 24g, Só: 0,5g Grillezett szelet E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Burgonyapüré tejmentes E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Vegyes vágott E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Hamis gulyásleves gsz.-tojásm. E: 185kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Majorannás tokány gsz. E: 199kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Orsó tészta gsz. E: 314kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Nápolyi szelet gsz. lm¹ E: 248kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Lencseleves virslivel gsz.^{1,6,8,10} E: 228kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Krumplis tészta gsz. E: 479kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 85g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g